

## ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMK NEGERI 2 GOWA

<sup>1</sup> MARCO NUR ANDRIAWAN  
<sup>2</sup> 1531040133

---

### ABSTRAK

**Marco NurAndriawan**, 2019. *Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMK Negeri 2 Gowa, Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar. (dibimbing oleh M. Rachmat Kasmad dan Yasriuddin).*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani di SMK Negeri 2 Gowa. Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif dengan melibatkan 1 variabel yaitu tingkat kesegaran jasmani. Populasi penelitian adalah siswa di SMK Negeri 2 Gowa dengan sampel sebanyak 40 orang. Pemilihan/penentuan sampel tersebut dilakukan dengan teknik sampling yaitu *simplerandom sampling*. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa di SMK Negeri 2 Gowa tahun ajaran 2019/2020 Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa di SMK Negeri 2 Gowa tahun ajaran 2019/2020 masuk kategori sedang (15,25).

**Kata kunci:** *Tingkat kesegaran jasmani*

---

### ABSTRACT

Marco NurAndriawan, 2019. *Analysis of Physical Freshness Levels of State Vocational High School 2 Gowa Students, Thesis. Department of Physical Education Health and Recreation, Faculty of Sports Science. Makassar public university. (supervised by M. Rachmat Kasmad and Yasriuddin).*

This study aims to determine the level of physical fitness in SMK 2 Gowa. This type of research is a descriptive study involving one variable, namely the level of physical fitness. The study population was students at SMK Negeri 2 Gowa with a sample of 40 people. The selection / determination of the sample is done by sampling technique that is simple random sampling. The results of the study concluded that the level of physical fitness of students in SMK Negeri 2 Gowa in the 2019/2020 So it can be concluded that the level of physical fitness of students in SMK Negeri 2 Gowa in the 2019/2020 school year is in the moderate category (15.25).

**Keywords:** *level of physical frehness*

---

## **PENDAHULUAN**

SMK Negeri 2 Gowa adalah salah satu sekolah favorit yang berada di Jl. Masjid Raya No. 46, Sungguminasa Kecamatan Somba Opu, Kabupaten Gowa, Provinsi Sulawesi Selatan. Setelah melakukan observasi dan berdialog dengan guru pendidikan jasmaninya terdapat beberapa masalah yang terjadi diantaranya dengan kemajuan teknologi dan informasi, siswa lebih gemar bermain game, menonton televisi, maupun internetan hingga berjam-jam dibanding beraktivitas dengan temannya di luar rumah, banyak siswa diantar-jemput oleh ojek online ataupun menggunakan kendaraan sendiri walau jarak dari rumah ke sekolah tidak terlalu jauh, terdapat siswa pingsan atau kelelahan saat mengikuti upacara bendera pada hari senin dan mengalami rasa kelelahan pada proses pelajaran pendidikan jasmani dan belum pernah dilakukan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani siswa di SMK Negeri 2 Gowa ini.

Pada kenyataan yang ada di lapangan, sebagian orang tua dari siswa yang di ketahui hanya memperhatikan perkembangan dan prestasi anak disisi afektif dan kognitif saja. Sedangkan perkembangan dan prestasi dari segi psikomotorik sebagai penunjang perkembangan afektif dan kognitif kurang diperhatikan dari orang tua siswa. Maka pentingnya peran pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai salah satu mata pelajaran yang ada di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) sehingga menuntut siswa untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik dan memperoleh hasil belajar yang maksimal. Tidak terkecuali salah satu sekolah yang ada di Kabupaten Gowa yaitu SMK Negeri 2 Gowa

Pada kegiatan olahraga ataupun aktivitas gerak jasmani dapat memperbaiki kualitas kardiovaskuler sesuai dengan apa yang dilakukannya. Pada siswa usia sekolah menengah daya tahan jantung dan paru-paru dapat dibentuk sebaik mungkin dengan aktivitas-aktivitas penunjangnya. Daya tahan jantung dan paru-paru ini

sangat berpengaruh pada aktivitas fisiknya baik dalam lingkungan sekolah maupun lingkungan luar sekolah. Seorang siswa yang mempunyai daya tahan jantung dan paru-parunya baik keadaan fisiknya akan bugar dalam beraktivitas. Sebaliknya, seorang siswa yang mempunyai daya tahan jantung dan paru-paru yang kurang baik, seorang siswa akan terlihat kurang bugar saat beraktivitas walaupun aktivitas ringan. Bisa dikatakan unsur-unsur yang terdapat pada kebugaran jasmani itu bergantung pada daya tahan jantung dan paru-parunya. Oleh karena itu, memahami kebugaran kardiovaskular atau kebugaran jantung dan paru-paru dianggap sebagai komponen kebugaran jasmani yang paling pokok. Untuk melatih kebugaran tersebut sebagai orang tua harus membimbing anak di rumah maupun guru yang membimbing siswa di sekolah dalam melatih gaya hidup yang aktif.

### **1. Tingkat Kesegaran Jasmani**

#### **a. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani pengertiannya sama dengan physical fitness. Pengertian kesegaran

jasmani antara para ahli berbeda-beda sesuai dengan bidangnya masing-masing. Walaupun ada perbedaan antara satu yang lainnya maupun persamaannya besar sekali dan lebih dan itu. Tujuan yang akan dicapai adalah sama, yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan seseorang.

#### **b. Komponen Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani terdiri atas beberapa komponen. Mengetahui dan memahami komponen kesegaran jasmani sangatlah penting, karena komponen tersebut penentu baik buruknya kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani seseorang. Menurut Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2003, menjelaskan unsur-unsur kesegaran jasmani atau kondisi fisik ada sepuluh komponen, yaitu: (1) daya tahan, (2) kekuatan otot, (3) tenaga ledak otot, (4) kecepatan, (5) daya lentur, (6) ketangkasan, (7) koordinasi, (8) keseimbangan, (9) ketepatan, (10) kecepatan reaksi.

#### **c. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

Tes kesegaran jasmani merupakan suatu rangkaian beberapa tes yang didapat dari hasil tes dengan setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut

sebagai hasil kasar. Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi. Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dengan satuan sama yaitu nilai. Setelah hasil kasar dari setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kesegaran jasmani remaja.

#### **d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Tingkat kesegaran jasmani yang baik pada tubuh seseorang dapat diperoleh selain dengan olahraga yang teratur juga harus memperhatikan beberapa faktor yang tidak kalah pentingnya yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Menurut Depkes. RI, (1994: 9) yang dikutip oleh Haryono (2002: 20) tingkat kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor dari dalam dan dari luar. Faktor dari dalam adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuhnya yang bersifat menetap, diantaranya keturunan, umur dan jenis kelamin. Sedangkan faktor dari luar antara lain kegiatan badan. kelelahan,

lingkungan dan kebiasaan merokok. Arma Abdullah (1994:139) mengemukakan bahwa untuk memperoleh kesegaran jasmani adalah dengan program kegiatan yang terus menerus, makan makanan yang bergizi baik, istirahat, tidur, santai dan pemeliharaan kesehatan yang cukup.

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif bertujuan untuk menggambarkan atau melukiskan secara cermat dan sistematis fakta, gejala, fenomena, opini atau pendapat, sikap, dan menggambarkan (*to describe*) suatu kejadian.

#### **B. Waktu dan Tempat**

Waktu dalam penelitian ini selama 2 Minggu yaitu dimulai dari 16 September 2019 sampai 29 September 2019. Adapun tempat penelitian ini yaitu di SMK Negeri 2 Gowa yang terletak di Jl Mesjid Raya No. 46, Sungguminasa, Kecamatan Somba Opu, Kabupaten Gowa, ‘

#### **C. Desain Penelitian**

Adapun desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif bertujuan untuk menggambarkan atau melukiskan secara cermat dan

sistematis fakta, gejala, fenomena, opini atau pendapat, sikap, dan menggambarkan (*to describe*) suatu kejadian

#### D. Populasi Dan Sampel

##### 1. Populasi

Populasi adalah sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama (Hadi, 2000: 220). Sedangkan menurut Arikunto (1998: 115), populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Dari pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa populasi seluruh individu yang akan dijadikan subjek penelitian dan keseluruhan individu itu paling sedikit harus memiliki suatu sifat sama. Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 2 Gowa berjumlah 425 siswa.

##### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 1998:

117). Pendapat lain, Hadi (2000: 221), menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian populasi yang diselidiki.

#### E. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel perlu didefinisikan sebagai Tingkat kebugaran jasmani yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan sesuatu.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

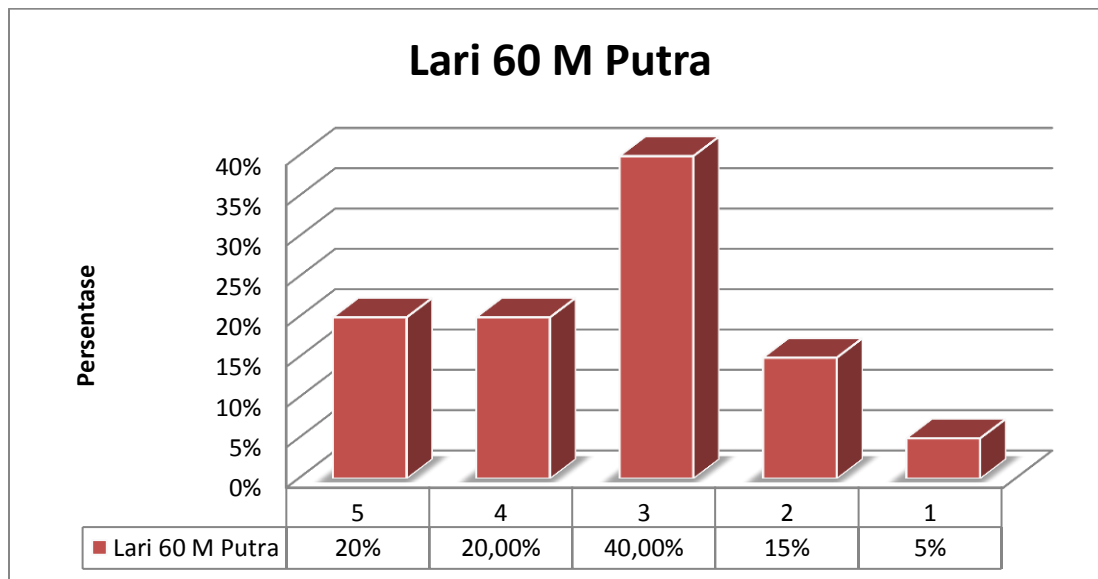
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari putra 60 meter. Hasil tes lari 60 meter putra SMK Negeri 2 Gowa dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Nilai Lari 60 m Putra Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMK Negeri 2 Gowa

No	Kelas interval	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	s.d – 6,7 dtk	5	8 siswa	20%
2	6,8 dtk – 7,6 dtk	4	8 siswa	20%
3	7,7 dtk – 8,7 dtk	3	16 siswa	40%

4	8,8 dtk – 10,3 dtk	2	6 siswa	15%
5	10,4 dtk - dst	1	2 siswa	5%
Jumlah			40 siswa	100

Nilai lari 60 m putra siswa SMK Negeri 2 Gowa dengan nilai 5 berjumlah 8 siswa atau 20%, nilai 4 berjumlah 8 siswa atau 20, nilai 3 berjumlah 16 siswa atau 40%, nilai 2 berjumlah 6 siswa atau 15% dan nilai 1 berjumlah 2 siswa atau 5%. Berikut adalah diagram batang nilai lari 60 m putra tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 2 Gowa:



**Gambar 4.1** Diagram nilai lari 60 meter putra

## B. Pembahasan

Tingkat kebugaran jasmani seseorang ditentukan oleh beberapa komponen yang ada dalam kebugaran jasmani. Oleh sebab itu, pentingnya seseorang untuk mengetahui, memahami dan melatih komponen kebugaran jasmani sebagai dasar dalam

memperbaiki usaha peningkatan kebugaran jasmani

Komponen kebugaran jasmani, meliputi: kemampuan daya tahan otot jantung dan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan. Pada penelitian ini kebugaran jasmani diartikan

sebagai gambaran keadaan siswa SMK Negeri 2 Gowa Tahun Ajaran 2018/2019 dalam melakukan aktivitas jasmani dan terlihat saat melakukan aktivitas.

Berikut uraian mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 2 Gowa diukur dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun. Tes tersebut terdiri atas 5 item tes, yaitu: tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1200 meter.

### **1. Tes lari 60 meter**

Hasil penelitian mengenai tes lari 60 meter putra di SMK Negeri 2 Gowa menunjukkan rata-rata jumlah menit berlari berada diinterval 7,7-8,7 detik. Menurut standar TKJI, rata-rata pada interval tersebut merupakan interval yang dikategorikan sedang.

Hasil yang diperoleh pada tes tersebut menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti tes lari 60 meter memiliki tingkat kesegaran yang perlu ditingkatkan oleh guru penjas. Rata-rata hasil kategori sedang disebabkan oleh ketidakbiasaan siswa dalam berolahraga.

Siswa hanya berolahraga pada saat ada jam pelajaran olahraga. Nomor dari lari

60 meter yang biasa dilakukan terkadang belum optimal dan tidak efisien. Pada saat berlari, ada beberapa gerakan tungkai yang belum optimal, serta perpaduan gerakan lenganpun terkadang masih tidak benar, pembelajaran yang biasanya diberikan juga masih belum sesuai, atau membuat siswa merasa cepat bosan, akibat dari itu minat belajar siswa pada pembelajaran lari sangat kurang. Pada saat latihanpun dampaknya siswa menjadi kurang maksimalnya antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran, keperluan teknis dan non teknis, serta fasilitas yang terbatas belum dapat dikatakan baik dalam berlari.

### **2. Gantung angkat tubuh**

Hasil penelitian mengenai gantung angkat tubuh di SMK Negeri 2 Gowa menunjukkan rata-rata jumlah angkat tubuh berada diinterval 6-10 angkatan. Menurut standar TKJI, rata-rata pada interval tersebut merupakan interval yang dikategorikan sedang.

Hasil yang diperoleh siswa pada kategori tersebut menunjukkan bahwa siswa perlu melatih kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu dengan menambah dosis latihan. Dosis latihan meliputi frekuensi, intensitas, waktu latihan dan recovery. Oleh

sebab itu diperlukan suatu pembagian waktu yang lebih baik lagi dari siswa itu sendiri maupun dari guru penjas untuk mengatasi permasalahan durasi latihan ini. Sehingga diharapkan dosis latihan dalam upaya meningkatkan atau menjaga kebugaran jasmani siswa dapat tercapai.

### **3. Baring duduk 60 detik**

Hasil penelitian mengenai baring duduk 60 detik di SMK Negeri 2 Gowa menunjukkan rata-rata jumlah baring duduk berada diinterval 19-27. Menurut standar TKJI, rata-rata pada interval tersebut merupakan interval yang dikategorikan sedang.

Kategori sedang yang dipeoleh siswa disebabkan oleh kurangnya waktu siswa dalam melakukan olahraga. Banyaknya aktivitas siswa siswa membuat siswa kurang memperhatikan tingkat kesegaran jasmaninya

Hasil yang diperoleh siswa pada kategori tersebut menunjukkan bahwa siswa perlu meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot perut dengan menambah latihan-latihan fisik seperti baring duduk agar ketahanan dan kekuatan otot perut bertambah.

### **4. Loncat tegak**

Hasil penelitian mengenai loncat tegak di SMK Negeri 2 Gowa menunjukkan rata-rata jumlah loncat tegak berada diinterval 42-52. Menurut standar TKJI, rata-rata pada interval tersebut merupakan interval yang dikategorikan sedang.

Kategori sedang yang dipeoleh siswa disebabkan oleh kurangnya waktu siswa dalam melakukan olahraga. Banyaknya aktivitas siswa siswa membuat siswa kurang memperhatikan tingkat kesegaran jasmaninya

Hasil yang diperoleh siswa pada kategori tersebut menunjukkan bahwa siswa perlu meningkatkan daya ledak atau tenaga eksplosif dengan menambah latihan-latihan fisik seperti loncat tegak agar daya ledak atau tenaga eksplosif bertambah.

### **5. Lari 1200 meter putra**

Hasil penelitian mengenai lari 1200 meter putra di SMK Negeri 2 Gowa menunjukkan rata-rata jumlah angkat tubuh berada diinterval 4 mnt 47 dtk – 6 mnt 04 dtk. Menurut standar TKJI, rata-rata pada interval tersebut merupakan interval yang dikategorikan kurang.

Hasil yang diperoleh pada tes tersebut menunjukkan bahwa siswa yang



mengikuti tes lari 1200 meter memiliki tingkat kesegaran yang perlu ditingkatkan oleh guru penjas. Rata-rata hasil kategori sedang disebabkan oleh ketidakbiasaan siswa dalam berolahraga.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari penelitian diperoleh hasil tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 2 Gowa tahun ajaran 2019/2020 menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa di SMK Negeri 2 Gowa tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori sedang.

### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang mempunyai kesegaran jasmani kurang untuk dapat ditingkatkan dengan menjaga kondisi fisik, menjaga pola makan, dan melakukan intensitas latihan fisik secara rutin.
2. Sekolah dapat memfasilitasi kegiatan ekstrakurikuler atletik secara maksimal agar dapat mencapai tujuan yang maksimal pula.

3. Sekolah mampu menumbuhkan minat berlatih siswa dengan meningkatkan faktor-faktor yang mempengaruhi proses latihan dalam kegiatan pendidikan jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Arma dan Manadji Agus. 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Depdikbud. Dirjen Dikti. Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*, Jakarta: Rhineka Cipta
- Dekdikbud, 1995. *Pusat Kesegaran Jasmani*, Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI, 1994. *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*, Jakarta.
- Harsono, 1988., *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. P2LPTK Depdiknas. Jakarta.
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Methodolgy research*, book I. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM
- Irianto Djoko Pekik (2002). *Panduan Latihan Kebugaran Jasmani yang*

- Efektif dan Efisien*. Yogyakarta:  
Lukman Offset.
- Kosasih Engkos. 1985. *Olahraga Teknik  
dan Program Latihan* . Jakarta:  
Akademika Presindo.
- Kosasih, Engkos, 1981., *Olahraga dan  
Kesehatan*. BPK Gunung Mulia,  
Jakarta. Kusuma, Dede, 1989.,  
*Olahraga dan Manfaatnya*. CV.  
Karya Ilmiah, Jakarta.
- Lutan R. (2014). *Asas-asas Pendidikan  
Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan.  
Nasional.
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.  
2000. *Tes Kesegaran Jasmani  
Indonesia Untuk Remaja  
Umur 16-19 Tahun*: Pusat  
Kesegaran Jasmani dan  
Rekreasi.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani  
Kementerian Pendidikan Nasional.  
*Pedoman Teknis Pemetaan  
Kebugaran Jasmani Pelajaran  
Tahun 2010*. Jakarta.
- Suhardjono. 1998/1999. *Pedoman  
Penyusunan Karya Tulis Ilmiah di  
Bidang Pendidikan dan Angka Kredit*  
*Pengembangan Profesi Keguruan*.  
Jakarta : Dirjen Dikdasmen  
Depdikbud.
- Sumosardjuno Sadoso. (2007).  
“*Pengetahuan Praktis Kesehatan  
dan Olahraga*”. Jakarta: Pustaka  
Kartini.
- Sajoto, Mochamad, 1988., *Pembinaan  
Kondisi Fisik dalam Bidang  
Olahraga*. Depdikbud Diijen Dikti,  
Jakarta.
- Sugiyono, 1999. *Statistika Untuk*